

Hoja de seguimiento

Semana 1: Hágase más saludable

1) Propóngase una o dos metas de salud accesibles para usted. Por ejemplo: dormir 7 horas cada noche, hacer 30 minutos de ejercicio por lo menos 4 veces a la semana, limitar comidas no saludables los fines de semana, etc. 2) Además, use un podómetro para que apunte su movimiento durante el día. Una meta de 10.000 pies/día es común. Esto es más o menos 8km. Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos ((pasos día 1 + pasos día 2 + pasos día 3 + pasos día 4)/4 días = su promedio de pasos cada día). 3) Finalmente, pregúntele a 2 personas (1 en este programa y 1 no en este programa) que sean su sistema de apoyo para este programa. Cada semana, va a compartir sus metas de salud, sus actividades semanales de casa y cualquier otra cosa que pueda surgir.

1. ¿Cómo puede ayudarle a **su salud** tener un estilo de vida más saludable?

2. ¿Cuáles son algunas de sus rutinas más saludables (sea específico(a))?

3. ¿Cuáles son algunas de sus rutinas menos saludables (sea específico(a))?

4. ¿Cómo puede cambiar algunas de estas rutinas menos saludables (sea específico(a): por cuanto los puede cambiar, con que frecuencia, donde):

5. Propóngase 2 metas de salud para usted. Sea específico(a). ¿Cómo las medirá o sabrá si las ha alcanzado? Recuerde ser lo más específico posible; ser realista; tener una fecha límite; y proponerse metas de corto plazo.
 - a. Meta específica y realista a largo plazo #1:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta(s) a corto plazo:

 - d. Fecha límite:

 - e. ¿Por qué es esto importante para Ud.?

 - f. Meta específica y realista a largo plazo #2:

 - g. Fecha límite:

 - h. Meta a corto plazo:

 - i. Fecha límite:

6. ¿Cuáles 2 personas serán su sistema de apoyo?
 - a. En su grupo: _____
 - b. Fuera de su grupo: _____

Hoja de seguimiento

7. En ***promedio***, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

8. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

9. Propóngase una meta a largo plazo de pasos para este programa: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

10. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 2: El sueño

1) Esta semana su objetivo es dormir 7-8 horas de buen sueño por 4 noches. Escoja 2 hábitos de dormir que le ayudan a dormir bien. Acuérdesse que el tiempo que se duerme no es el tiempo que se va a cama, pero el tiempo aproximado que actualmente se duerme. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Fecha	Se fue a dormir a las...	Se despertó a las...	Tiempo total de dormir

1. ¿Cuáles 2 hábitos de dormir uso para ayudarle a establecer una rutina de noche?

2. ¿Cómo puede ayudarle a su salud dormir 7-8 horas de buen sueño?

3. Propóngase una meta para que Ud. continúe a dormir 7-8 horas de buen sueño más frecuentemente.
 - a. Meta especifica y realista de largo plazo:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta a corto plazo:

 - d. Fecha límite:
1. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - e. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - f. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - g. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - h. Activo: 10.000 pasos/día
 - i. Alto activo: 12.500+ pasos/día

4. ¿Cumplió su meta a corto plazo de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

5. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

6. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento**Semana 3: Las calorías**

1) Apunte su consumo de calorías por 4 días. Haga por lo menos uno de estos días un fin de semana. Separe cada comida en sus ingredientes básicos. Por ejemplo, un sándwich sería: 2 rebanadas de pan, 1ª rebanada de queso, 30g de pavo, 1 cucharada de mayonesa y tomate. Averigüe cuál es su comida de mayor calorías y corta algunas de estas calorías por 2 días. Tenga en mente que esto le tomará 6 días para completar así que ¡empiece pronto!

2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

SU TMR: _____

Día/Fecha: _____

El desayuno	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

La cena	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

Día/Fecha: _____

El desayuno	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

La cena	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

Día/Fecha: _____

El desayuno	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

El almuerzo	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

Los bocadillos	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

CALORÍAS TOTALES ESTE DÍA: _____

El almuerzo	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

Los bocadillos	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

CALORÍAS TOTALES ESTE DÍA: _____

El almuerzo	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

Devuelva esta *Hoja de seguimiento* completada a la próxima sesión.

Hoja de seguimiento

La cena	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

Los bocadillos	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

CALORÍAS TOTALES ESTE DÍA: _____

Día/Fecha: _____

El desayuno	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

El almuerzo	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

La cena	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

Los bocadillos	Por	Cal
Cal totales en esta comida:		

CALORÍAS TOTALES ESTE DÍA: _____

2. ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud apuntar su consumo de calorías?

3. ¿Cómo comparan sus calorías totales cada día a su Tasa Metabólica de Reposo (TMR)?

4. ¿Cuál fue su comida más alta en calorías? ¿Cómo pudiera cortar algunas de estas calorías en el futuro?

5. Haga esto por **2 días** y apunte lo que hizo exactamente. ¿Es esto algo que Ud. piensa que puede seguir haciendo?

6. Propóngase una meta para seguir mejorando sus hábitos de comer en términos de calorías. Sea específico(a). ¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta a corto plazo:

 - d. Fecha límite:

Hoja de seguimiento

7. En ***promedio***, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

8. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

9. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

10. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 4: Los líquidos y las calorías

1) Propóngase una meta de tomar 5 o más vasos de 475mL cada día. Substituya una bebida alta en calorías que regularmente toma con una bebida baja en calorías por 3 días. Apunte cuantas calorías esto le ahorro durante la semana. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

AGUA							
Fecha							
Vasos de agua							

BEBIDAS ALTAS EN CALORÍAS SUSTITUIDAS			
Fecha	Bebida alta en calorías (por ejemplo, 1 soda = 227 cal)	Bebida baja en calorías (tea sin azúcar = 0 cal)	Calorías reducidas (227-0=227)
CALORÍAS REDUCIDAS EN TOTAL:			

1. ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud reducir las calorías que vienen de los líquidos?
2. ¿Redujo sus calorías por una cantidad considerable al tomar bebidas más bajas en calorías por 3 días?
3. Propóngase una meta para seguir bebiendo agua y reducir las calorías que *toma*. Sea específico(a).
¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:
 - b. Fecha límite:
 - c. Meta a corto plazo:
 - d. Fecha límite:
4. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

Hoja de seguimiento

5. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

6. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

7. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 5: La nutrición básica

1) Lea las etiquetas de nutrición de las 5 comidas que más come. ¿Son saludables estas comidas? Encuentre comidas más saludables para sustituir comidas menos saludables. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Comida (por ejemplo hamburguesa)					
Ingredientes (carne, tomate, mayonesa, pan)					
Porción (1)					
Calorías (calorías de grasa) (350 (135))					
Grasa (g) (15g)					
Colesterol (mg) (76mg)					
Sodio (mg) (77mg)					
Carbohidratos (g) (22g)					
Fibra (g) (4g)					
Proteína (g) (23g)					
Vitaminas/minerales (hierro 4%)					

1. ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud saber la nutrición en sus comidas?
2. ¿Cuáles de estas comidas son más saludables?
3. ¿Cuáles de estas comidas son menos saludables?
4. ¿Hay comidas más saludables que pudiera usar para sustituir estas comidas menos saludables?

Hoja de seguimiento

5. Propóngase una meta para continuar mejorando sus hábitos de comer. Sea específico(a). ¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta a corto plazo:

 - d. Fecha límite:

6. En promedio, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

7. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

8. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

9. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 6: Los bocadillos

1) Por 4 días durante esta semana, sustituya uno de sus bocadillos típicos y menos saludables con una comida más saludable. Además, agregue una porción *extra* de frutas o vegetales a una de sus comidas. Por ejemplo, si ya come frutas y verduras con su cena, entonces agregue una porción a su desayuno. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Fecha	Bocadillo típico	Bocadillo sustituido	Comida – porción extra de frutas/verduras

1. ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud comer bocadillos más saludables?

2. Propóngase una meta para continuar a mejorar sus hábitos de comer bocadillos. Sea específico(a).
¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta a corto plazo:

 - d. Fecha límite:

3. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

4. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

5. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

6. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Devuelva esta *Hoja de seguimiento* completada a la próxima sesión.

Hoja de seguimiento

Semana 7: El azúcar

1) Limitando la cantidad de azúcar que come, Ud. puede reducir las calorías que come y mejorar su nutrición. Además, puede “limpiar” su paladar de sabor y empezar a probar la dulzura natural en las comida sin tener que agregar azúcar adicional. Por 3 días esta semana, reduzca el azúcar agregada que come reemplazando comidas azucaradas con comidas menos o no azucaradas. Esto incluye endulzantes naturales como la miel, agave, melaza, etc. Esto *no* incluye azúcares naturales encontrados en frutas, verduras y lácteos. Si quiere un reto extra, agregue un 4^o día de cero azúcar agregada. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Fecha	¿Cuál comida dulce sustituyo?	¿Cuál comida menos dulce se comió en vez?

1. ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud reducir la cantidad de azúcar que consume?

2. Propóngase una meta para continuar a reducir la cantidad de azúcar agregada en su dieta. Sea específico(a). ¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta a corto plazo:

 - d. Fecha límite:

3. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

4. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

5. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

6. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Devuelva esta *Hoja de seguimiento* completada a la próxima sesión.

Hoja de seguimiento

Semana 8: El ejercicio cardiovascular

1) Mire su calendario semanal y programe por lo menos 30 minutos de ejercicio durante 4 días esta semana. Esto puede ser incluso una caminata a paso rápido. Recuerde que el “ejercicio” debe elevar su ritmo cardiaco y hacerlo(a) que sude. Debería de escoger actividades que sabe que puede continuar haciendo en el futuro. También calcule las calorías que quemó en cada actividad usando la *Hoja de calorías y ejercicio* o cualquier otro recurso. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Fecha	Actividad	Minutos	Calorías

- ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud el ejercicio cardiovascular?
- Propóngase una meta y haga tiempo para continuar haciendo ejercicio regularmente. Sea específico(a). ¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - Meta específica y realista de largo plazo:
 - Fecha límite:
 - meta a corto plazo:
 - Fecha límite:
- En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - Activo: 10.000 pasos/día
 - Alto activo: 12.500+ pasos/día
- ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?
- Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?
- Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 9: El ejercicio de fuerza

1) Mire su calendario semanal y programe 2 sesiones de ejercicio de fuerza esta semana. Enfóquese en todos los músculos mayores: los brazos y hombros, el pecho, la espalda, la base y las piernas. Si no está seguro(a) dónde empezar, use la rutina que Ud. creó en grupo. Haga 3 series de 12 repeticiones para cada ejercicio. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Fecha	Ejercicios de fuerza	Minutos

1. ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud el ejercicio de fuerza?

2. Propóngase una meta y haga tiempo para continuar haciendo ejercicio de fuerza regularmente. Sea específico(a). ¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta a corto plazo:

 - d. Fecha límite:

3. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

4. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

5. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

6. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 10: La flexibilidad

1) Mire su calendario y apunte por lo menos dos sesiones de 15 minutos para estiramiento (un calentamiento de 5 minutos y una sesión de estiramiento de 10 minutos). Estire todo su cuerpo, poniendo atención especial a los músculos que usa más en el trabajo. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Fecha	Áreas estiradas	Minutos

1. ¿Cómo puede ayudarle a **su** salud estirarse y mantenerse flexible?

2. Propóngase una meta para continuar estirándose regularmente. Sea específico(a). ¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:

 - b. Fecha límite:

 - c. Meta a corto plazo:

 - d. Fecha límite:

3. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

4. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?

5. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

6. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 11: El estrés

1) Esta semana, piense en las 5 causas principales de estrés en su vida. Escríbalas junto con sus fuentes (que es lo que causa ese estrés), sus efectos en su cuerpo y su plan de acción para ayudarlo a manejar ese estrés. Trate de usar varias técnicas diferentes para manejar su estrés. 2) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 3) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). Escriba sus respuestas en la Hoja de Seguimiento Semanal de esta semana. 4) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

Causas principales de estrés	Su(s) provocaciones/origen	Su plan de acción
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

1. ¿Cómo le afecta el estrés a su cuerpo y mente?
2. ¿Cómo puede ayudarlo a **su** salud reducir su estrés?

Hoja de seguimiento

3. Propóngase una meta para continuar manejando el estrés más efectivamente. Sea específico(a). ¿Cómo la medirá o sabrá si la ha alcanzado?
 - a. Meta específica y realista de largo plazo:
 - b. Fecha límite:
 - c. Meta a corto plazo:
 - d. Fecha límite:
4. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día
5. ¿Cumplió su meta de pasos de la semana pasada? Si sí lo cumplió, ¡buen trabajo! Si no lo cumplió, ¿por qué no?
6. Propóngase una meta a corto plazo de pasos para la próxima semana: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?
7. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).

Hoja de seguimiento

Semana 12: Siguiendo adelante

1) Pensando en su salud, ¿qué son 3 cosas que aun puede mejorar? Haga metas de corto plazo y largo plazo. Piense en como logrará estas metas (¡Haga un plan de acción!) y por que son importantes para Ud. 2) Invite a alguien a que lo(la) acompañe en por lo menos en una de estas metas (por ejemplo, alguien que irá a caminar con Ud. o alguien que lo(la) recordara que para de comer después de un cierto tiempo). 3) Use su podómetro 4 días esta semana y apunte el promedio de sus pasos. 4) Comparta y platique con su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas logradas, preguntas, preocupaciones). 5) Trate de continuar practicando las actividades de la semana anterior.

¿Cómo quiere mejorar su salud?	¿Cómo hará esto exactamente?	¿Cuáles son sus fechas de limite de corto y largo plazo?	¿Por qué es esta meta importante para Ud.?
1.			
2.			
3.			

1. ¿Encontró a alguien que lo(a) acompañe en por lo menos una de estas metas (por ejemplo, haciendo ejercicio con Ud., mejorando su dieta con Ud., haciéndolo responsable de sus metas, etc.)?

2. En **promedio**, ¿cuántos pasos tomo cada día? _____ pasos/día. ¿Qué estilo de vida se considera esto?
 - a. Sedentario: menos de 5.000 pasos/día
 - b. Bajo activo: 5.000 – 7.499 pasos/día
 - c. Algo activo: 7.500 – 9.999 pasos/día
 - d. Activo: 10.000 pasos/día
 - e. Alto activo: 12.500+ pasos/día

3. ¿Cumplió su meta de pasos de **corto plazo** de la semana pasada? ¿Cumplió su meta de pasos de **largo plazo** que hizo cuando empezó este programa? Por favor explique.

Hoja de seguimiento

4. Propóngase una meta de pasos que le gustaría continuar a alcanzar en su vida diaria de aquí en adelante: _____ pasos/día. ¿Cómo logrará esto exactamente?

5. Comparta y platique con las personas en su sistema de apoyo sobre la actividad de casa de esta semana y cualquier otra cosa que pueda surgir (por ejemplo, metas alcanzadas, preguntas, preocupaciones).